

健康まつりを開催します！

■問合せ 健康増進課 ☎24-5770

- ▶日時 11月15日(日) 10:00~15:00 ▶会場 イオンモール佐野新都市1階
▶内容 看護師・栄養士・歯科衛生士・薬剤師による相談、健康チェック、簡易HbA1c検査
※HbA1c (過去1~2カ月の平均血糖値)

11月は「糖尿病予防・重症化防止強化月間」です！

糖尿病は、初期には自覚症状がほとんどないまま進行してしまう病気です。血液中の糖（ブドウ糖）を「血糖」といい、私たちの体には血糖を一定に保つ働きがあります。糖尿病はその仕組みが崩れて、血糖が常に多い状態になる病気です。「まだ大丈夫」とそのままにせず、今日からできる予防をはじめましょう。

point 糖尿病を予防するために次のことに気をつけましょう

- ① 普段の食事を見直しましょう
- ② 普段から意識的に体を動かしましょう
- ③ 禁煙をしましょう・飲酒を控えましょう
- ④ 年に1回は健診を受診しましょう

糖尿病重症化予防講演会

- ▶日時 11月21日(土) 14:00~16:30 ▶会場 田沼中央公民館大ホール
▶演題 「糖尿病と体重と健康寿命の話」
▶講師 薄井勲さん(獨協医科大学内分泌代謝内科教授、獨協医科大学病院糖尿病センターセンター長)
▶定員 400人
●講演終了後に**医師による無料健康相談**を実施
▶相談医 齋藤正弘さん(齋藤内科医院院長)、綿引三重子さん(綿引クリニック副院長)
■問合せ 佐野市医師会事務局 ☎22-0324

市民のためのお医者さんの話

- ▶日時 11月28日(土) 14:15~16:15 (13:45開場) ▶会場 田沼中央公民館大ホール
▶内容 講演①COPDを知って、肺の健康寿命をのばそう
講演②骨粗しょう症について知りましょう
▶講師 ①中山真吾さん(佐野厚生総合病院 内科副部長・呼吸器内科医)
②板橋ナオミさん(佐野厚生総合病院 骨粗しょう症マネージャー)
▶定員 先着300人 ▶費用 無料 ※申込不要
■問合せ 佐野厚生総合病院(地域医療連携室) ☎22-5222

もしも急病になったら ※必ずマイナ保険証または資格確認書やお薬手帳、こども医療費受給資格者証などをお持ちください。

- ▶休日・夜間緊急診療所 ※診療時間等は右表
植上町1677 ☎24-3337
▶休日歯科診療所
大橋町2042(市保健センター併設) ☎24-7575
診療時間：9:00~12:00(日曜・祝日のみ)

診療日	診療時間	診療科目
休日 (日・祝)	9:00~16:30 (12:00~13:30を除く)	内科・外科・ 小児科(小児科専門医による診療)
	19:30~22:30	内科・小児科(内科医による診療)
平日夜間 (月~土)	19:30~22:30	内科・小児科(内科医による診療)

健康相談ガイド【要予約】

- ▶健康サポートステーション 申込：健康増進課 ☎24-5770 時間：9:30~12:00
日程・会場：11月9日(月)・葛生あくど保健センター、11月16日(月)・市保健センター
▶こころの健康相談 申込：健康増進課 ☎24-5770 会場：同課(3階)
日時：11月6日(金)・24日(火) 13:30~16:20(心理士)、11月17日(火) 13:30~16:20(精神科医)
▶精神保健福祉相談 申込：安定健康福祉センター(足利市) ☎0284-41-5895 会場：同センター
日時：平日 9:00~17:00(保健師)、11月20日(金) 14:00~15:00(精神科医) ※事前に予約が必要です。

※【予】と記載のある相談は、予約が必要です。

相 談	と き	と ころ	問合せ先
消費生活相談	月～金曜日 9:00～16:00 ※多重債務の相談なども受付中	消費生活センター (5階市民生活課内)	消費生活センター ☎20-3015
市民相談(外国人含む)	月～金曜日 8:30～17:00※通訳 が必要な方は事前にご連絡ください。	市民生活課(5階)	市民生活課 ☎20-3014 ※交通事故相談の予約は 1週間前までに県民プラザ ☎028-623-2188
【予】弁護士無料法律相談	11月10日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は11月2日(月) 9:00～ 11月17日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は11月2日(月) 9:00～	万葉の里城山記念館 田沼中央公民館	
【予】交通事故相談・宅地建物相談	11月13日(金) 13:30～16:00 ※予約受付は土日祝日を除く3日前まで	市民生活課(5階)	
【予】行政書士による相続 等相談	11月20日(金) 13:30～16:00 ※予約受付は土日祝日を除く3日前まで 12月1日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は土日祝日を除く3日前まで	葛生地区公民館	
行政相談	11月13日(金) 13:30～16:00 11月18日(水) 13:30～16:00 12月1日(火) 13:30～16:00	市民生活課(5階) 田沼中央公民館 葛生地区公民館	
青少年の悩みごと相談	月～金曜日 8:30～17:00	少年指導センター (3階生涯学習課内)	少年指導センター ☎20-3061
児童福祉相談	月～金曜日 8:30～16:00	こども家庭センター(2階)	こども家庭センター ☎85-7317
女性相談・ 母子父子家庭、寡婦の相談	月～金曜日 8:30～16:00		
【予】女性の再就職相談会 ※託児サービスあり	11月20日(金) 10:00～12:00 ※受け付けは11:30まで	こどもの国	人権・男女共同参画課 ☎61-1140
【予】女性のためのカウン セリング相談 ※空きがあれば当日受付可	11月5日(木)・19日(木) 10:00～11:50 ※5日(木)は13:10～14:00も実施	男女共同参画推進センター ※田沼行政センター2階	
困りごと・人権相談 ※受け付けは15:00まで	11月4日(水) 13:30～16:00 11月19日(木) 13:30～16:00	葛生あくど保健センター 男女共同参画推進センター ※田沼行政センター2階	
隣保館弁護士無料法律相談 (定員8人)	11月24日(火) 13:30～15:30 ※受け付けは12:45～13:15	隣保館	隣保館 ☎22-7513 ※定員を上回る場合は抽選
★その他、隣保館では教育・福祉、健康、住宅・年金・納税、就労・人権な どの相談をお受けします。日程などは直接お問い合わせください。			
障がいのある方の相談 とちのみおたすけコール	平日午前8:30～17:30 ☎24-5759 上記時間以外の緊急の相談 ☎080-4073-5799 ※24時間対応		障がい者相談支援セン ターみどり ☎24-5759
精神に障がいのある方の 相談支援	月～金曜日 9:00～18:00	(福)ブローニュの森内	相談支援事業所たくと ☎24-9135
【予】ひきこもり相談	11月6日(金)・17日(火) 10:00～16:00	障がい福祉課(2階)	障がい福祉課 ☎20-3025

人口と世帯数 (10月1日現在)

- 人口：110,982人(-115)
男：55,228人(-57)
女：55,754人(-58)
- 世帯：53,601戸(+19)
- 人口の動き(9月分)
●出生：33人 ●死亡：114人
●転入：208人 ●転出：242人

お子様の結婚が心配な方の

★完全予約制 ※定員不足の場合、開催なし

親同士のお見合い交流会

会場：小山市立文化センター ギャラリー

11月15日(日) 14:00～

費用 3,000円(税込) ※おひとりでもご夫婦でも同額です

主催：結婚相談所 ムスベル小山

小山市駅東通り1-21-7 KM-4ビル2階

☎0285-37-9821

営業時間：10時～19時
定休日：第2・第4水曜日